Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 186»
Полное наименование образовательной организации

(МБОУ СОШ № 186)
Краткое наименование

Принято на педагогическом совете МБОУ СОШ № 186 (Протокол № 10 от 27.08.2026)	Утверждено приказом от 27.08.2026 № 138/1-од Директор МБОУ СОШ № 186 /М. И. Краковецкая/

Положение о режиме занятий обучающихся в МБОУ СОШ № 186

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее – положение) регламентирует режим занятий обучающихся МБОУ СОШ № 186.

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам», санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19.

II. Организация режима занятий обучающихся

2.1. Учебный год в МБОУ СОШ № 186 начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Учебный год заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы МБОУ СОШ № 186.

Учебный год составляют учебные периоды: четыре четверти (в 1-11 классах).

При обучении по четвертям после каждого учебного периода следуют каникулы.

2.3. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается календарным учебным графиком, разрабатываемым и утверждаемым МБОУ СОШ № 186 самостоятельно.

2.4. В календарном учебном графике указывается начало и окончание учебного года, длительность каникул, сроки их начала и окончания, продолжительность учебной недели, сроки промежуточной аттестации.

2.5. Продолжительность учебного года на уровне начального общего, основного общего, среднего общего образования составляет не менее 34 учебных недель без учета государственной итоговой аттестации, в 1-х классах - 33 учебные недели.

2.6. Для профилактики переутомления обучающихся в календарном учебном графике предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

В течение учебного года для обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью не менее 7 дней.

Для обучающихся в первых классах устанавливаются дополнительные каникулы в феврале.

2.7. Режим занятий

- 1-е классы – не более 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- 2-4 классы – не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;
- 5-6 классы – не более 6 уроков;
- 7-11 классы – не более 7 уроков.

2.8. Учебные занятия в МБОУ СОШ № 186 организуются в две смены. Начало занятий I смены – 8:00; II смены – 14:00.

2.9. Продолжительность уроков во всех классах составляет 40 минут.

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

- используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока в день по 40 минут каждый).

- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;

- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Продолжительность факультативов, групповых и индивидуальных занятий, занятий дополнительного образования – 40 минут.

2.10. Продолжительность перемен между уроками составляет 10-20 минут.

2.11. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели.

2.12. Расписание уроков утверждается директором школы.

2.13. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

2.14. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

2.15. Во время урока чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся в 1 - 4 классах не превышает 7 - 10 минут, в 5 - 9 классах - 10 - 15 минут.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, проводится комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

2.16. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности обеспечивается за счет:

- физкультминуток;

- организованных подвижных игр на переменах;

- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

2.17. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок

об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу проводят с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

2.18. Внеурочная деятельность должна проводиться в формах, отличных от урочных. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут

2.18. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

2.19. Изменения в режиме занятий обучающихся МБОУ СОШ № 186 определяются приказом директора по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.